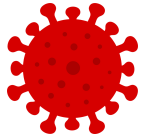




## Why Eat Garlic?

Eating more garlic may:



Fight off viruses



Reduce blood pressure  
and cholesterol



Improve gut health



Lower risk of colon cancer



Contribute to a longer life



Reduce inflammation in joints



Strengthen bones



Prevent memory loss

## In what plant family does garlic belong?

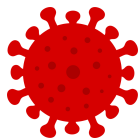
Garlic and other aromatic plants belong to the genus *Allium* in the lily family. They are commonly referred to as the "stinking lilies." Other plants within this family include chives, leeks, onions, scallions, and shallots.

**Fun cooking tip!** After chopping or crushing fresh garlic, allow it to sit for about 10 minutes before adding it to food in order to release its full nutritional benefits.



# Porque Comer Ajo

*Comer más ajo puede:*



**Lucha contra los virus**



**Reducir la presión arterial y el colesterol**



**Mejorar la salud intestinal**



**Menor riesgo de cáncer de colon**



**Contribuir a una vida más larga**



**Reducir la inflamación en las articulaciones**



**Fortalecer los huesos**



**Prevenir la pérdida de memoria**

## ¿A qué familia de plantas pertenece el ajo?

El ajo y otras plantas aromáticas pertenecen al género *Allium* en la familia de las liliáceas. Se le conoce comúnmente como los "lirios apesados". Otras plantas dentro de esta familia incluyen cebolletas, puerros, cebollas, cebolletas y chalotes.

**¡Consejo de cocina divertido!** Después de picar o machacar el ajo fresco, déjelo reposar durante unos 10 minutos antes de agregarlo a la comida para liberar todos sus beneficios nutricionales.